

# STRETCH

Het ontwikkelen van evenwicht tussen hoofd, hart en handen

Jaargang 6, nummer 1

JANUARI 2005



## Beste (toekomstige) stretchers,

De mensen die regelmatig op de les komen, ontdekken steeds meer dat Holistic Stretching niet alleen gaat over fysieke sterkte of flexibiliteit. Noch dat de fysieke posities

bedoeld zijn om alleen te genezen of voorkomen van 'dis-ease'.

Uit mijn ervaring van de afgelopen jaren is het stretchproces te vergelijken met dat van het leren van een taal. In het begin is er veel inspanning, omdat de 'mind' de klanken die geproduceerd moeten worden, niet herkent en het gevoel heeft dat het niet in staat is om hiermee om te gaan, deze te begrijpen of te onthouden. Toen ik Grieks, Frans en Nederlands leerde, waren er vele momenten waarop ik me wanhopig voelde, het wilde opgeven en naar huis gaan! Vooral wanneer ik niet in staat was om me uit te drukken.

Terugkijkend op de afgelopen jaren, lach ik nu om die momenten en realiseer ik me hoe weinig moeite het me kost om deze verschillende talen te leren en spreken (ik heb Grieks laten varen...). Nu speel ik met de manier waarop ik dingen uitdruk.

**"Je gezond, gebalanceerd en tevreden voelen is in grote mate een keuze"**

Na jaren van stretchen ben ik nu fysiek en mentaal veel flexibeler, niet alleen in de lessen of wanneer ik thuis stretch, maar ook in de manier waarop ik omga met situaties in mijn leven.

Stretchen behoort tot een van de acht takken van Yoga genaamd 'asana'. In de loop der tijd zijn daar vele andere systemen van beweging uit voortgevloeid. Het woord 'yoga' betekent 'eenheid'- eenheid tussen wat je 'mind' wilt en wat het lichaam nodig heeft; tussen je idealen en je acties; eenheid tussen wat je hart en wat je mind je vertellen. Eenheid op een fysiologisch niveau tussen de verschillende organische, spier- en cellulaire functies, en, het belangrijkste, eenheid met je omgeving en met je relaties die je hebt met andere mensen.

Laten we kijken naar de manier waarop we leven. Hoeveel van bovenstaande zaken blijven idealen? Wellicht stemmen we in met deze idealen of dromen we zelfs dat op een dag we

in staat zijn ze te integreren in ons leven. Echter rondkijkend in de wereld waarin we nu leven, is het pijnlijk helder dat de manier waarop mensen leven ver van ideaal is, nl. dat we afgestemd of 'in eenheid' kunnen noemen.

Regeringen komen en gaan; wetten worden doorgevoerd en

## WORKSHOPS

12 MAART 2005:

**Stress – Onderrugklachten**

29 MEI 2005:

**Loslaten**

Voor verdere informatie, zie  
[www.stretching-shiatsu.com](http://www.stretching-shiatsu.com)  
(Website now also in English!)

## Een kennismaking met maag & milt/pancreas energie

**De schatbewaarders:** In de oude teksten van de Yellow Emperor, wordt de maag beschreven als het hoofd van de pakhuizen en graanschuren, waar de "rotting en rijping" plaatsvindt.

Maag en milt/pancreasenergie worden geassocieerd met de herfst, de periode waarin de aarde stil valt, en zich klaar maakt voor verandering.

De maagenergie is het meest actief vanaf 07.00u tot 09.00u en de milt/pancreas energie vanaf 09.00u tot en met 11.00u. Dit geeft aan waarom het zo belangrijk is om te ontbijten voor je aan het werk gaat en waarom de hoofdmaaltijd van de dag gegeten zou moeten worden rond het middaguur. In veel landen is dat ook nog steeds het geval. Je zou kunnen zeggen dat wie zwaarder wil worden laat 's avonds zou moeten eten, wanneer het spijsverteringsstelsel het minst actief is.

In de Chinese vijf elementen leer worden maag en milt/pancreas energie geassocieerd met de aarde, ons fundament. Ze bieden ons stabiliteit en leveren ons voedsel.

Ze bevinden zich centraal in het lichaam, vandaar dat hun energie verbonden is met ons evenwichtsgevoel, zowel in emotioneel als voedingsopzicht. Angst komt op als ons gevoel van balans/stabiliteit onder druk staat, zoals bij een aardbeving en op emotioneel niveau als we ons niet gesteund voelen, niet gevoed door relaties.

Het wezen van de aarde is dat deze zowel compact als poreus is. Een thuis biedend aan alle planten die een plaats nodig hebben om hun wortels te laten groeien.

Dit aarde element is daarom verbonden met het dragen van kinderen en het ontwikkelen van solide relaties.

**Verteerbaar of niet verteerbaar?** De psychologische bekwaamheid van de maag en milt om te ontvangen is cruciaal voor het behoud van evenwicht, voor het psychologische voedingsproces alsook voor onze emotionele en intellectuele voeding (de behandeling en verwerking van gedachten en ideeën). Om evenwicht te behouden moeten we in staat zijn iets tot ons te nemen, het te behandelen en op te nemen en het te laten gaan. Dat geldt niet alleen voor voeding maar ook voor ideeën, ervaringen en emotionele reacties. Verstoring van dit natuurlijke proces leidt tot mentale en fysiologische constipatie waardoor de geest en het lichaam rigide worden.

In mijn eigen behandelings-praktijk kwam ik mensen tegen met een zwakke aarde energie. Ik ontdekte dat de betreffende

脾胃脾  
處居胃  
于正中  
古中土  
田田俱  
赤字從  
偏亦田  
石中字

脾

遺篇刺法論曰脾爲  
諫議之官知周出焉

de milt

⇒ veranderd; er is een roep om compassie, begrip, tolerantie, 'brotherhood' en liefde. De maatschappij waar we onderdeel van uitmaken, kan geherstructureerd worden. Alleen, als de 'minds' van de mensen in die maatschappij niet veranderen, dan zal elke herstructurering, op z'n best een oppervlakkig effect hebben, op z'n slechts geen enkel effect. Dit hebben we zoveel malen mogen zien gebeuren.

Als je 'mind' makkelijk verstoord is of vol zit met angsten, onzekerheden, dan is er de behoefte om te wedijveren met iemand, om beter te zijn dan iemand anders of om iemand of iets te bezitten door jaloezie, hebzucht, nationalisme of haat. Hoe kunnen we dan met externe veranderingen enig substantieel verschil maken?

Als ik zeg dat yoga een manier van leven is, dan bedoel ik ook dat eenheid een manier van leven is (of zou moeten zijn).

**Hoe zit het met stress? Wat is het? Hoe ontstaat het?**

Als ik stil sta bij de keren dat ik stress ervoer in het verleden, dan realiseer ik mij dat het resultaat was van een conflict tussen waar ik over droomde – idealen – en de werkelijkheid. Het was dit wat stress veroorzaakte, maar ook lijden, frustraties en boosheid dat opkwam. Dit alles leidde vaak tot fysieke spanningen dat resulteerde in 'dis-eases'. Een van de aspecten van jezelf in fysieke posities te brengen (waarbij sommige makkelijk en anderen moeilijk zijn) is dat je bewust wordt wat er gebeurt tussen de oren. Wat de toestand is van de 'mind' is en in hoeverre het op dat moment moeilijkheid ervaart en hoe jij ermee omgaat.

Sommige mensen kunnen ervoor kiezen weg te gaan en een psychiater op te zoeken. Dit is een ontmoeting waarbinnen een geconditioneerde 'mind' de ander analyseert. Sommige mensen proberen interne rust te vinden door sex, drugs of alcohol, door te dansen of muziek te spelen. Vele mensen willen überhaupt niet bewust worden.

Emotionele reacties op situaties of conflicten met anderen die angsten, boosheid, verdriet, frustratie, haat of apathie veroorzaken zijn allemaal gerelateerd aan (in)balans van de verschillende energieën (meridianen) die door ons lichaam heen stromen. Stretchoefeningen veranderen en balanceren deze energieën – waarmee de bovengenoemde emoties en de manier waarop je over jezelf voelt ook veranderen.

Met deze nieuwsbrief kun je de tweede van een zesdelige serie van artikelen lezen over meridianenergie. Je krijgt inzicht in welke energie'n verantwoordelijk zijn voor de manier waarop je je voelt en waarop je denkt en handelt.

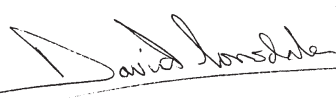
Terwijl stretchen voor iedereen is, is niet iedereen klaar voor stretchen. Ik heb 15 jaar drugs, sex en dergelijke 'self-abuse' gedaan voordat ik realiseerde dat het een korte weg naar de dood was. Nu na het doen van mijn ochtendoefeningen, voel ik mij energetisch, gelukkig om te leven en in staat om met situaties en mensen die ik gedurende de dag tegen kom te 'dealen'. Ik ben ook zelden ziek.

**"Taking time for stretch, is taking time for yourself"**

Terwijl de wereld buiten vaak chaotisch op mij overkomt, vol met spanningen en intolerantie, met gebrek aan liefde en compassie, ben ik vaak in staat om balans en harmonie te creëren van binnen. Dit is een proces dat ik meer mensen toewens en wil laten ervaren. Door de relatie met onszelf te veranderen, kunnen we invloed uitoefenen op de externe omgeving om ons heen.

Mocht je iemand kennen die interesse heeft in bovenstaande, stuur deze nieuwsbrief vooral door aan iemand die het nodig heeft om zich beter te voelen.

Ik wens je een erg gezond, vreedzaam en uitdagend 2005!

David 

☉ persoon niet in staat was om van zichzelf te houden, zich te voeden en verzorgen.

Zorg is ook verbonden met de maag en milt energieën; overmatige zorg geeft een indicatie voor disbalans. Dit is nogal eens aan de hand met vrouwen die in hun rol van moeder voor iedereen zorgen behalve voor zichzelf.

Het engelse gezegde dat iemand niet de guts heeft (de maag) om iets te doen, geeft de maag energie weer in relatie tot moed.

Misschien is dit de reden waarom het beeld van een stevige, gespierde buik zo begerenswaardig is voor velen.

**Teveel denken:** Milt energie voedt de vaardigheid tot abstract denken. Een disbalans leidt tot mentale moeheid en de neiging tot zorgelijkheid.

Het aarde element heeft ook een spirituele component dat Yi wordt genoemd wat zowel uitgesproken gedachte betekent als hart en geest. De laatste duidt op de balans en communicatie tussen je energetisch centrum (hara) en je geest.

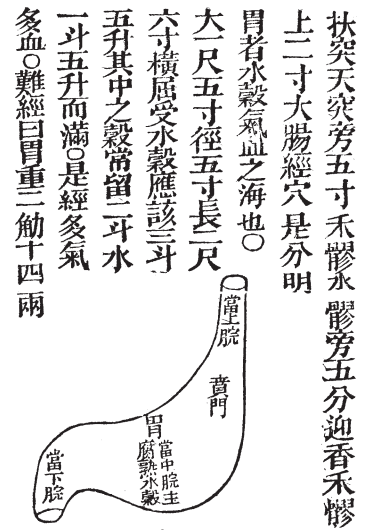
Steeds wanneer sprake is van gebrek aan lichamelijke veiligheid (tekort aan aarde energie) zoeken we bevestiging en zekerheden in intellectuele concepten en structuren. Dit is de link waar ik vaak over gesproken heb in mijn lessen namelijk over maag/milt energie en teveel denken.

Andere symptomen die zich voor kunnen doen als de aarde energie niet in balans is, zijn lethargie en doelloze mentale overactiviteit.

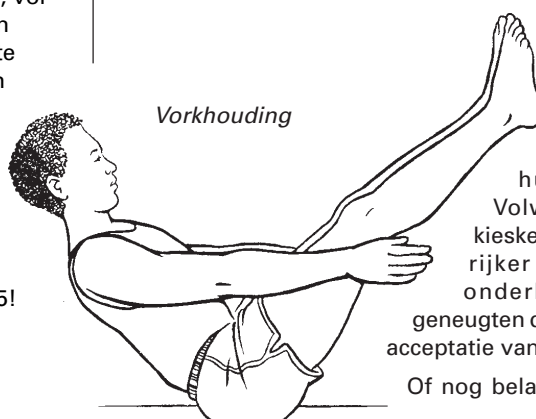
Rode wangen duiden vaak op een te sterke maagenergie, terwijl een tekort aan maagenergie een gebrek aan eetlust veroorzaakt, gebrek aan kracht in de benen (vooral bij traplopen), knieproblemen en spanning rond nek, hals en schouders.

**Do, re mi:** Elke professionele zanger kan je vertellen hoe belangrijk het is om vanuit de buik/de maag te zingen en niet vanuit de keel. Melodius zingen is verbonden met de energie van maag en milt. De stem kan wisselen om empathie op te roepen, maar laat disbalans horen als het verandering van toon(hoogte) niet mogelijk is en de stem altijd op eenzelfde toonhoogte gebruikt wordt.

**Elementen die verbonden zijn met maag en milt energie:** Een geurige adem geeft balans aan tussen maag en milt, disharmonie geeft een ziek zoete geur aan de adem. De tong is verbonden met de maag en milt energie als zijnde het begin van het verteringsstelsel, beginpunt voor orale behoeftebevrediging zoals kussen en roken en in staat zijn om 5 smaken te proeven (bitter, zoet, zuur, zout en ranzig). Disbalans kan ertoe leiden dat je niets meer proeft. Disharmonie leidt ook tot zweren in de mond, barstjes in de mondhoeken, bloedend tandvlees of een koortslip.



de maag



Vorkhouding

**Houden van of niet houden van...**

Ergens van houden of niet van houden doet zich niet alleen voor bij kinderen die hun eten niet lusten. Volwassenen kunnen ook kieskeurig zijn. Maar belangrijker is de vraag naar de onderliggende angsten en geneugten die leiden tot afwijzing of acceptatie van iets.

Of nog belangrijker; in welke mate

en op welke manier wijzen we onszelf af of accepteren we onszelf?

De smaak verbonden met milt en maag energie is zoet. Disbalans in deze energieën kan leiden tot een hunkering en buitensporige consumptie van zoete etenswaren (het cookie monster syndroom). De functie van het milt/pancreas orgaan is om het ontvangen voedsel te transformeren en transporteren. De essentiële stoffen uit het voedsel worden opwaarts gestuurd naar de longen van waaruit deze door het lichaam kunnen circuleren, vooral naar de spieren en pezen. De hoeveelheid spier-massa die een mens heeft is verbonden met de kracht van deze functie.

Disbalans zie je wanneer de maag opgezwollen raakt (bierbuik) of in het geval het lichaam er uitgemergeld uitziet.

Voedingsessenties die de longen hebben ontvangen worden vervolgens naar het hart getransporteerd waar deze essenties worden toegevoegd aan ons bloed.

Een disbalans in de miltfunctie kan duizeligheid veroorzaken, onregelmatige of geringe menstruatie, bloedarmoede, slapeloosheid, depressie, bloed in de stoelgang, urine of speeksel, pijn bij het plassen, bloedneuzen, broos haar, spataders, en buitensporige of lang aanhoudende menstruatie.

Een ander belangrijk aspect van milt energie is dat deze de positie van je organen in stand houdt. Disbalans kan ertoe leiden dat de baarmoeder, blaas, maag of andere organen verzakken en kan eveneens leiden tot aambeien. Een ander effect is bijvoorbeeld dat de wangen, kaken en borsten gaan hangen. Een onregelmatige menstruatie en tere, gevoelige borsten kunnen ook duiden op een verstoorde miltenergie.

**Manipura Chakra:** Het woord Manipura kan opgesplitst worden in twee Sanskriet

woorden: mani, dat juweel betekent en pura, dat stad betekent. In de Tibetaanse traditie wordt gesproken over mani padma: met juwelen versierde lotus. Een belangrijk centrum voor het ontwaken van de kundalini energie (die zich slapend bevindt in het bekken). Deze wordt ook geassocieerd met dynamiek, energie, de wil en prestaties. Gelijktijdig op de verbluffende hitte en kracht van de zon, zendt en verspreidt het energie door het hele lichaam, reguleert en voert energie toe aan de orgaan functies en levensprocessen. Wanneer deze energie is afgenomen ervaar je een gebrek aan vitaliteit, depressie, wordt je gehinderd door een slechte gezondheid en is er sprake van een geringe motivatie of richting in iemands leven. Daarom zou de opwekking van de manipura chakra hoog op de prioriteitenlijst moeten staan van een ieder die intenser van zijn leven wenst te genieten. Manipura is verbonden met de solarplexus/de zonnevlucht, het beheer van het verterings vuur en de regulatie van de lichaamstemperatuur.

Manipura's orgaan van kennis zijn de ogen, zijn orgaan van actie zijn de voeten. Dit geeft het onlosmakelijke proces aan tussen visie en wilskrachtige actie.

De oude teksten vertellen dat de Yin en Yang energie in elkaar overvloeien in de maagstreek. In de oude yogi teksten (de Veda's) wordt verhaald dat de primaire, animale aspecten van onze energie getransformeerd worden in een meer spirituele, verfijndere energie omhoogrijzend naar de manipura chakra (die zich in de ruggengraat tegenover de navel bevindt). Meditatie op de manipura chakra kan leiden tot kennis over het hele lichaamssysteem. Zuivering en bewustwording van manipura leidt tot een ziektevrij lichaam, het wordt verlicht en het bewustzijn blijft niet langer achter in de lagere toestanden (die van mooladhara en svadisthana chakra's) waar de hogere staat van bewustzijn niet gezien kan worden.

De psychische ervaringen die je kunt hebben bij het bewust worden van de manipura chakra, zijn vervuld met mededogen, anders dan de ervaringen ingegeven door de lagere chakra's.



met Liesbeth Houtman



*Wat was de aanleiding om te gaan stretchen?*

Ik was destijds bezig met fitnessen. Dat was vooral veel springen met muziek. Dat was toch niets voor mij. Een vriendin wees me op de lessen van David. Die ben ik toen gaan uitproberen. In het begin begreep ik er niets van en zat ik heel erg om me heen te kijken. Dat is alweer bijna 15 jaar geleden!

*En hoe is het verder gegaan?*

Ik was heel stijf en merkte dat het stretchen daar verandering in aanbracht. In het begin ben ik heel regelmatig naar de lessen gegaan. Een paar jaar ben ik gestopt en toen heb ik uiteindelijk de lessen bij David weer opgepakt.

*Wat doet het stretchen met je?*

Wat zo bijzonder was toen ik de lessen weer hervatte, was dat mijn lichaam 'herinnert'. Daar bedoel ik mee dat het lichaam de oefeningen nog 'weet'. Raar eigenlijk, de spieren hebben dus een of ander geheugen. Kortom, ik pakte dus gemakkelijk de draad weer op en kon relatief makkelijk(er) spanning loslaten. Er is dus nog hoop, dacht ik bij mezelf!

**Wat zo bijzonder was... dat mijn lichaam 'herinnert'**

*Hoe ervaar je de lessen?*

Als ik op de lessen kom, dan ervaar ik een rust. Zo'n sfeer hangt er. Alhoewel ik in het begin niets begreep van wat David allemaal zei, vind ik het nu prettig dat hij tussendoor informatie geeft. Bijvoorbeeld weten dat een bepaalde energie helpt bij beslissingen nemen, dat vind ik handig om te weten. Ik vraag me dan wel af hoe dat dan werkt... Dat is het hoofd weer! In ieder geval geeft het een extra dimensie aan de lessen en maakt het één geheel.

*Hoe regelmatig doe je de oefeningen en lessen nu?*

Ik ben blij als het me lukt regelmatig op de lessen te komen. Ik kom elke maandagochtend. De avonden komen me niet zo goed uit. Thuis doe ik dan af en toe een oefening. Ik heb niet zoveel ruimte thuis, dus ik doe de oefeningen vaak op de bank of voor de t.v. Ik help mezelf dan van mij, zoals ik het noem, 'restless legs syndroom' af te helpen.

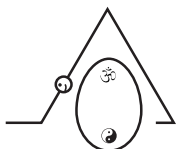
*Wat doe je in het dagelijks leven en hoe helpt stretchen je daarbij?*

Ik werk bij een uitgeverij. Daar hebben we de laatste jaren veel stressvolle situaties gehad. Ik nam de stress over. Dat had ik eerst helemaal niet in de gaten. Nu is dat anders. Ik merk dat ik het beter van me af kan zetten. Ik ben echt fijngervoeliger geworden. Dus ik weet waar de spanning zit en wat ik kan doen. Er zijn zoveel verschillende oefeningen binnen handbereik. Ik kan mezelf dus helpen. Ik ga vanaf januari met pensioen, dan wil ik meer tijd besteden aan de oefeningen.

Met dank aan Swami Satyananda (Kundalini Tantra) en Carola Beresford-Cook (Shiatsu Theory & Practice)

## WEKELIJKSE LES PROGRAMMA

### HOLISTIC STRETCHING & SHIATSU



#### LESROOSTER:

**2005 17 JANUARI t/m 16 JULI**

GEEN LESSEN op Zat. 5 maart, 25 maart t/m 2 april (Pasen), Zat. 30 april (Koninginnedag), Don. 5 mei (Hemelvaart), 14 t/m 16 mei (Pinksteren)

#### MAANDAG:

**10:00 - 12:00 .. TAI CHI Studio** Kerkstraat 441, Amsterdam

**18:00 - 19:45 .. de ROOS** P.C.Hoofdstraat 183, Amsterdam

#### DINSDAG:

**19:45 - 21:45 .. de RUIMTE** Weesperzijde 79a, Amsterdam

(class based on Nada Yoga – to restore the mental condition, to stimulate and harmonise the chakra energies and to channel healing)

#### DONDERDAG:

**10:00 - 12:00 .. de ROOS**

**18:00 - 20:00 .. de RUIMTE**

#### ZATERDAG:

**10:00 - 12:00 .. TAI CHI Studio**

#### Kosten van de lessen *Alle prijzen zijn inclusief btw*

13 week kaart (2x per week) ..... € 255

13 week kaart (1x per week) ..... € 145

Proefles (2 nieuwe mensen voor een prijs) ..... € 15

Losseles ..... € 15

- Je kunt onmiddellijk beginnen met het volgen v.d. lessen.
- 13 week kaarten zijn geldig vanaf de aankoopdatum.
- Overschrijvingen via gironummer 5397485 tnv. D. Lonsdale.



### SHIATSU THERAPIE

Privé behandeling ..... € 50

(Deelnemers aan de lessen ..... € 45)

Een serie van vijf behandelingen ..... maar € 205

**020-686.89.67**

email: [d.lonsdale@planet.nl](mailto:d.lonsdale@planet.nl)

voor verdere informatie, zie:  
**[www.stretching-shiatsu.com](http://www.stretching-shiatsu.com)**

#### Stretchinglessen van andere docenten in Nederland:

##### IN EINDHOVEN:

WOENSDAG 09.30u. - 11.30u. Aquamarijn  
Bel Gerda Bastiaenen: 040-2540274

##### IN VELDHOVEN:

DINSDAG 19.00u. - 20.45u. de Ligt  
Bel Gerda Bastiaenen: 040-2540274

##### IN MIERLO:

MAANDAG 13.30u. - 15.00u. Gebouw Loesje  
WOENSDAG 20.30u - 22.00u. Johanneschool  
Bel Beppie Breemerkamp: 0492-663040

### Stilte zoals in de Franse bergen



met Benoît Goupy



#### Wat doe je in het dagelijks leven?

Ik kom uit Poitiers in Frankrijk waar ik zeven jaar heb gewerkt in de auto-industrie.

Daarna ben ik naar Parijs verhuisd om een opleiding grafische vormgeving te doen. Door een uitwisseling met de Rietveld Academie kwam ik in Nederland terecht en besloot hier te blijven. Nu werk ik voor mezelf als kunstenaar (ik exposeer, doe diverse projecten voor 't theater en voor boeken). Op dit moment heb ik een opdracht bij de Universiteit van Amsterdam.

#### Wanneer ben je begonnen met Holistic Stretching bij David?

Ik ben begonnen in september vorig jaar. Ik wilde me energieker en beter voelen. Hier in Amsterdam voel ik me anders in mijn lichaam dan wanneer ik in de Franse bergen loop. Een vriend van mij stelde voor om Holistic Stretching te proberen bij David. Zijn idee sprak mij aan omdat ik een weddenschap heb met mijn toekomst als het gaat om mijn gezondheid. Hoe ik mezelf op eigen kracht kan onderhouden en in vorm kan blijven elke dag opnieuw.

#### Wat waren je ervaringen na de eerste lessen?

Direct na de eersteles zei ik tegen mezelf: "Ik ga door". Ik was kalm en wakker van binnen, en voelde tegelijkertijd dat er nog veel werk te verzetten was.

#### Wat heeft Holistic Stretching je tot nu toe gebracht?

Ik heb veel ruimte in mijn hoofd gecreëerd. Zoveel dat ik nog niet weet hoe die in te vullen. Maar ik begin meer vertrouwen te krijgen. Ik constateer meer dingen in plaats van ze te veroordelen. Ik leef mijn leven bewuster. Ik begin delen van mijn lichaam te voelen die ik niet kende of alleen als pijn. Met name mijn longen en mijn rug. En ik heb echt zin om te ademen! Dit alles heeft mijn leven op zijn kop gezet. Ik voel me als herboren.

#### Wat zou je nog willen veranderen?

Sommige delen van mijn lichaam zijn nog gespannen. Die spanning wil ik graag loslaten. Ik wil me graag voelen zoals ik me voel als ik net uit de les kom bij David. Ik zoek dezelfde stilte die ik voel als ik wandel in de bergen. Zo'n wandeling vraagt concentratie en energie. Ik word me bewust van mijn lichaam. Maar ik heb de indruk dat ik nog niet alles uit de lessen van David kan halen. Over enkele jaren zal ik oogsten wat ik nu aan het zaaien ben.

#### Wat zou je willen zeggen tegen mensen die net bij David zijn begonnen of erover denken om Holistic Stretching te gaan doen?

Ik neem mijn gezondheid in eigen hand in plaats van me te laten leiden door de gezondheidszorg. Dat is een keuze die u ook kunt maken voor uzelf. En tijdens de lessen heb ik ontdekt dat als je iets voor een ander wil betekenen, je eerst aan jezelf mag werken. Dat is vrijheid: je eigen keuzes maken terwijl je rekening houdt met de groep.

# Stilte